



令和6年度 妊娠中の教室について



プレママサロン

お好きな回に参加できます。
同じ時期に出産予定の妊婦さんと交流を深めながら、妊娠、出産、育児について学んでみませんか。

★ママの交流会と妊婦体操

運動不足の解消！安産のためのからだづくり。ママのおなかの赤ちゃんものびのびリラックスできます。
おしゃべりしながら情報交換やママ友づくりでリフレッシュしませんか？

日 程		
5月27日(月)	9月11日(水)	1月16日(木)

※動きやすい服装で参加をお願いします。



★ママと赤ちゃんの「お口のケアと栄養」

口内環境が変わる妊婦さんと、歯が生える前からできる赤ちゃんのお口のケアを歯科衛生士がお話します。
ママも赤ちゃんも元気で健康になれる食事のポイントを栄養士がお伝えします。

日 程		
6月14日(金)	10月11日(金)	2月14日(金)



★お産と赤ちゃんのお世話

知って安心！お産の流れや産後の体の変化を助産師が分かりやすくお話します。
初めてだって大丈夫！新生児と同じくらいの重さの人形を使って、抱っこやオムツ交換などの体験ができます。

日 程		
7月18日(木)	11月13日(水)	3月10日(月)

- ▶対象者 = 妊娠中の方 ※経産婦さんも大歓迎！（保育はありません）
- ▶時 間 = 13:30～15:30
- ▶実施場所 = 八潮市立保健センター
- ▶持ち物 = 母子健康手帳、筆記用具、手鏡（お口のケアの回のみ持参）
- ▶申込み = 電話 または QRコードから申込み



パパママ学級

初めてお父さん・お母さんになる人を対象とした講座です。
「赤ちゃんができた」とわかった時の気持ちはいかがでしたか？
お父さん、お母さんになる喜びで胸がいっぱいのことと思います。
同時に不安や悩みなどはありませんか？
これから生まれてくる赤ちゃんのことなど、みんなで楽しく勉強しましょう。
妊娠中の過ごし方・パパの役割・赤ちゃんの保育（講義）、沐浴・オムツ交換の実習を行います。



日 程					
4月14日(日)	5月12日(日)	6月16日(日)	7月 7日(日)	8月 4日(日)	9月 1日(日)
10月 6日(日)	11月10日(日)	12月22日(日)	1月26日(日)	2月 9日(日)	3月16日(日)

- ▶対象者 = 妊娠5～7か月の初妊婦の夫婦 ※妊婦さん1人でも参加OK！
- ▶時 間 = 13:00～16:00（受付 12:50～）
- ▶実施場所 = 八潮市立保健センター
- ▶持ち物 = 母子健康手帳、筆記用具、父子健康手帳、手拭きタオル
- ▶申込み = 電話 または QRコードから申込み



【申込み・問合せ】

八潮市役所 子ども家庭支援課 母子保健係
TEL 048-933-9707（直通）

